



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

5月 前半 よていにんでてひょう

2021. 4. 30

| 曜日 | こんだてめい | ざいりょうめい              |                     |                        |        | 栄養量<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たん白質<br>(g) | たべうち<br>ねて |
|----|--------|----------------------|---------------------|------------------------|--------|---------------------------------------|------------|
|    |        | おもにエネルギー<br>のもとになる食品 | おもに体をつくる<br>もとになる食品 | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 | その他の食品 |                                       |            |

端午の節句献立…5月5日は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちなどを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

|        |           |               |           |                  |        |     |               |
|--------|-----------|---------------|-----------|------------------|--------|-----|---------------|
| 6<br>木 | ごはん       | ごはん           | ぎゅうにゅう    |                  |        | 701 | 卵<br>野菜<br>海藻 |
|        | かつおのいそふうみ | でんぷん あぶら さとう  | かつお       | しょうゆ みりん ケチャップ   |        |     |               |
|        | そくせきづけ    | (さとう ごま)      | くきわかめつくだに | キャベツ きゅうり        | あおのり   |     |               |
|        | あつあげのみそしる |               | あつあげ みそ   | たまねぎ にんじん えのき ねぎ | (しょうゆ) |     |               |
|        | かしわもち     | こしあん さとう しょうゆ |           |                  | にぼし    |     |               |
|        |           |               |           |                  | 29.3   |     |               |

聖火リレーは長崎県！郷土料理「長崎ちゃんぽん」…中国出身の料理人が、安くて栄養価の高い食事を食べさせるために考えついたのが始まりです。

|        |               |           |                |                |                 |      |         |
|--------|---------------|-----------|----------------|----------------|-----------------|------|---------|
| 7<br>金 | ながさきちゃんぽん     | ちゅうかめん    | ぎゅうにゅう         | きくらげ にんじん キャベツ | ながさきチャンポンスープ(乳) | 524  | 魚<br>野菜 |
|        | とうふのにくみそあんづつみ | でんぷん      | いか ぶたにく かまぼこ   | もやし ねぎ         | しょうゆ            |      |         |
|        | ちゅうかサラダ       | ごまあぶら さとう | いとよりだい とうふ だいず | たまねぎ にんじん      | さとう しょうゆ しお あおさ |      |         |
|        | ふうげつどうのカステラ   | はるさめ ごま   | ぶたにく みそ        | にんじん キャベツ きゅうり | しょうゆ しお す       |      |         |
|        |               | こむぎこ さとう  | たまご            |                |                 | 26.7 | いも      |

|         |               |              |             |                |                   |      |         |
|---------|---------------|--------------|-------------|----------------|-------------------|------|---------|
| 10<br>月 | ごはん           | ごはん          | ぎゅうにゅう      |                |                   | 648  | 卵<br>野菜 |
|         | かんこくふうにくじゃが   | じゃがいも ごまあぶら  | ぎゅうにく やきとうふ | たまねぎ にんじん にんにく | しょうゆ やきにくのたれ(たまご) |      |         |
|         | きゅうりとわかめのすのもの | こんにやく ごま さとう | わかめ しらすぼし   | ねぎ             | とうがらしこ さけ         |      |         |
|         |               | スーパーおおむぎ さとう |             | きゅうり とうもろこし    | す しょうゆ しお         | 22.1 | 豆製品     |

|         |          |            |              |                     |                |      |         |
|---------|----------|------------|--------------|---------------------|----------------|------|---------|
| 11<br>火 | パン       | パン         | ぎゅうにゅう       |                     |                | 612  | 魚<br>海藻 |
|         | だいずのシチュー | じゃがいも こむぎこ | とりにく だいず バター | たまねぎ にんじん アスパラガス    | チキンスープ しお こしょう |      |         |
|         | こまつなサラダ  | あぶら さとう    | ぎゅうにゅう       | たまねぎ にんじん           | す しょうゆ しお こしょう |      |         |
|         |          |            |              | こまつな きゅうり キャベツ にんじん |                | 25.5 | 果物      |

|         |           |          |             |                     |             |      |           |
|---------|-----------|----------|-------------|---------------------|-------------|------|-----------|
| 12<br>水 | ごはん       | ごはん      | ぎゅうにゅう      |                     |             | 677  | 豆製品<br>いも |
|         | さばのてりやき   | さとう でんぷん | さば          |                     | しょうゆ みりん さけ |      |           |
|         | たけのこのふくめに | さとう      | あぶらあげ       | たまねぎ にんじん           | しょうゆ みりん    |      |           |
|         | ぶたじる      | こんにやく    | ぶたにく とうふ みそ | たまねぎ にんじん           | にぼし         |      |           |
|         |           |          |             | さつまいも ごぼう たまねぎ にんじん |             | 29.3 | 果物        |

聖火リレーは山口県！郷土料理「けんちょう」…大根と豆腐を炒めて味付けをする料理。今回は汁気のあるけんちょう汁として食べます。

|         |                |            |                  |                 |                |      |          |
|---------|----------------|------------|------------------|-----------------|----------------|------|----------|
| 13<br>木 | ごはん            | ごはん        | ぎゅうにゅう           |                 |                | 690  | 卵<br>乳製品 |
|         | あじのなんばんづけ      | あぶら さとう    | あじ               | たまねぎ にんじん       | す さけ しょうゆ      |      |          |
|         | けんちょう          | あぶら さとう    | とりにく とうふ あぶらあげ   | だいこん にんじん ごぼう   | しょうゆ みりん しお    | 30.2 | 果物       |
| 14<br>金 | パン             | パン         | ぎゅうにゅう           | ドライパン           |                | 598  | 魚<br>野菜  |
|         | にくだんごとキャベツのスープ | (パンこ) はるさめ | ミートボール(とりにくぶたにく) | (たまねぎ)はくさい にんじん | チキンスープ しょうゆ しお |      |          |
|         | チーズサラダ         |            | チーズ マヨネーズ        | きくらげ            | こしょう           |      |          |
|         | キウイフルーツ        |            |                  | キャベツ きゅうり にんじん  |                |      |          |
|         |                |            |                  | とうもろこし          |                | 21.6 | いも       |
|         |                |            |                  | キウイフルーツ         |                |      |          |

(都合により献立を変更することがあります。)

## 食品ロスについて考えてみませんか？

日本では現在、まだ食べられるのに廃棄される食品＝「食品ロス」が年間約643万トンあるとされ、このうち約290万トンは家庭からのものと推計されています。(農林水産省「平成28年度推計」) 家庭における食品ロスは主に、過剰除去、食べ残し、直接廃棄(期限切れ)によるものです。ご家庭でもできることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？



### 家庭でできる食品ロス削減の工夫

- 事前に冷蔵庫の中などをチェックし、必要な食材を必要な量だけ買う。
- 傷みやすい野菜などの生鮮食品は、こまめに買うようにすると無駄にならない。
- 野菜や果物の皮は薄くむく。
- 料理は食べきれぬ量を作り、余ったらほかの料理に作り替えるなど工夫する。
- 残っている食材から使うようにし、定期的に食材を整理する日を決めて食べきるようにする。(余り野菜を使ったスープ、かきあげなど)



### 学校給食の食べ残し、どのくらいの食品ロス？

学校給食では、年間で児童・生徒1人あたり約17.2kgの食品廃棄物が発生しており、そのうち7.1kgは食べ残しと推計されています。食べたことがないからと全く口をつけないことや食べられるのに何気なく残してしまうことはありませんか？

食べられるのに捨てられる  
食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすためにも1人ひとりができることをしましょう。

### すぐにできる食品ロスを減らす方法

4月から学年が上がり、給食の量が多くなった場合もあると思いますが、食べきれない時もあるかもしれませんが、今の自分の成長に必要な量ですので、少しずつ食べきるようにしましょう！

残さず  
食べよう



# 5月後半 よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

| 曜日      | こんだてめい        | ざいりょうめい                     |                     |                        |                          | 栄養量<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たん白質<br>(g) | たべうちで         |
|---------|---------------|-----------------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------------------|---------------|
|         |               | おもにエネルギー<br>もとになる食品         | おもに体をつくる<br>もとになる食品 | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 | その他の食品                   |                                       |               |
| 17<br>月 | ごはん           | ごはん                         | ぎゅうにゅう              |                        |                          | 678                                   | 肉             |
|         | あつやきたまご       | あぶら さとう                     | たまご                 |                        | みりん めんつゆ しお              | 25.2                                  |               |
|         | キャベツのうめかつおあえ  |                             |                     | キャベツ きゅうり              | ねりうめ かつおぶし しょうゆ          |                                       |               |
|         | じゃがいものそばろに    | じゃがいも さとう あぶら<br>こんにやく でんぷん | とりにく なまあげ           | たまねぎ にんじん グリンピース       | しょうゆ みりん しお              |                                       |               |
| 18<br>火 | バターロールパン      | パン                          | ぎゅうにゅう バター          |                        |                          | 655                                   | 魚<br>海藻<br>果物 |
|         | スパゲッティナポリタン   | スパゲッティ あぶら                  | チーズ ぶたにく ベーコン       | たまねぎ にんじん ピーマン         | ケチャップ ウスターソース<br>しお こしょう | 26.4                                  |               |
|         | やさいのアーモンドあえ   | アーモンド さとう                   |                     | こまつな キャベツ にんじん もやし     | しょうゆ                     |                                       |               |
| 19<br>水 | ごはん           | ごはん                         | ぎゅうにゅう              | <b>じばさんきゅうしょくのひ</b>    |                          | 642                                   | 卵<br>いも       |
|         | れんこだいのカリカリフライ | あぶら でんぷん じゃがいも              | れんこだい               |                        | しお                       |                                       |               |
|         | こまつなのにびたし     |                             | あぶらあげ               | こまつな もやし にんじん          |                          | 21.8                                  | 豆製品           |
|         | とうふじる         |                             | とうふ わかめ             | たまねぎ ねぎ にんじん えのき       | こんぶ かつおぶし しょうゆ しお        |                                       |               |

韓国の料理献立…「ビビンバ」韓国語でビビンは「混ぜ」、パッ(パッ)は「ごはん」を意味します。

|         |               |                  |                        |                                      |                                 |      |                  |
|---------|---------------|------------------|------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|------|------------------|
| 20<br>木 | ビビンバ          | さとう あぶら ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう                 | にんにく しょうが ほうれんそう                     | さけ                              | 617  | 魚<br>乳製品         |
|         | (ごはん)         | ごはん              | ぎゅうにゅう みそ たまご          | もやし にんじん                             | しょうゆ トウバンジャン みりん                | 23   |                  |
|         | わかめスープ        | じゃがいも            | わかめ ベーコン               | たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ                    | しょうゆ チキンスープ しお<br>こしょう          |      |                  |
| 21<br>金 | パン            | パン               | ぎゅうにゅう                 |                                      |                                 | 598  | 卵<br>野菜<br>海藻    |
|         | ビーフシチュー       | じゃがいも            | ぎゅうにゅう                 | にんじん たまねぎ ブロッコリー<br>にんにく マッシュルーム トマト | ケチャップ あかワイン しお<br>こしょう デミグラスソース | 22.3 |                  |
|         | フルーツのヨーグルトあえ  | ナタデココ            | ヨーグルト                  | みかんかん バイかん おうとうかん<br>バナナ ナタデココ       |                                 |      |                  |
| 22<br>土 | クロワッサン        | クロワッサン(たまご)      | ぎゅうにゅう                 |                                      |                                 | 472  | 肉<br>野菜          |
|         | フルーツあんぱん      | みずあめ             | とうにゅう                  | ももピューレ あんずかじゅう                       |                                 | 12   |                  |
| 25<br>火 | パン            | パン パテチョコ         | ぎゅうにゅう (れんにゅう)         |                                      |                                 | 658  | 豆製品<br>野菜<br>乳製品 |
|         | しろみぎかなのレモンふうみ | あぶら さとう          | タラ                     | レモンかじゅう                              | しょうゆ みりん                        | 24.6 |                  |
|         | ミネストローネ       | マカロニ じゃがいも       | ベーコン                   | にんじん たまねぎ キャベツ<br>セロリー にんにく トマト パセリ  | チキンスープ しお こしょう                  |      |                  |
| 26<br>水 | カレーライス        | ごはん              | ぎゅうにゅう                 |                                      | トマトピューレ こしょう あかワイン              | 673  | 魚<br>海藻<br>野菜    |
|         | (ごはん)         | じゃがいも あぶら こむぎこ   | とりにく しろはなまめ<br>バター チーズ | たまねぎ にんじん グリンピース<br>りんご しょうが にんにく    | ウスターソース しょうゆ しお<br>カレーこ         | 21.3 |                  |
|         | ごまじゃこサラダ      | ごま ごまあぶら さとう     | しらすぼし                  | キャベツ きゅうり セロリー とうもろこし                | しょうゆ す                          |      |                  |
|         | オレンジ          |                  |                        | オレンジ                                 |                                 |      |                  |

聖火リレーは滋賀県！ 郷土料理「のっぺいうどん」…吉野葛でとろみをつけた汁が「のっぺり」していることから名付けられました。

|         |                 |                     |              |                               |                           |      |                |
|---------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|---------------------------|------|----------------|
| 27<br>木 | ごはん             | ごはん                 | ぎゅうにゅう       |                               |                           | 620  | 卵<br>野菜        |
|         | あつあげとぶたにくのみそいため | さとう あぶら             | ぶたにく なまあげ みそ | ピーマン キャベツ にんじん えのき<br>しょうが    | しょうゆ さけ とうがらしこ            | 23.5 |                |
|         | のっぺいうどん         | うどん はなふ でんぷん        | わかめ ゆば       | たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ            | かつおぶし こんぶ しょうゆ しお         |      |                |
| 28<br>金 | しよくパン           | しよくパン               | ぎゅうにゅう チーズ   |                               |                           | 655  | 魚<br>海藻<br>果物  |
|         | おおむぎいりミートソース    | スーパーおおむぎ さとう<br>パンこ | ぶたにく とうふ     | たまねぎ                          | ケチャップ ウスターソース<br>あかワイン しお | 30   |                |
|         | もずくスープ          |                     | たまご もずく ベーコン | たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ<br>えのき しょうが | チキンスープ しょうゆ しお<br>こしょう    |      |                |
| 31<br>金 | ごはん             | ごはん                 | ぎゅうにゅう       |                               |                           | 650  | 肉<br>豆製品<br>いも |
|         | さばのみそに          | さとう こめこ             | さば みそ        |                               | みりん                       | 25.7 |                |
|         | たくあんあえ          | ごま ごまあぶら さとう        |              | もやし こまつな だいこんづけ               | しょうゆ                      |      |                |
|         | かきたまじる          | でんぷん                | たまご とうふ      | たまねぎ にんじん えのき ねぎ              | かつおぶし こんぶ しょうゆ しお         |      |                |

(都合により献立を変更することがあります。)

## 給食レシピの紹介 ~あじの南蛮漬け~

13日の給食に登場！！

材料(4人分)  
 あじ 200g  
 小麦粉 12g  
 揚げ油 適量  
 たまねぎ 80g  
 にんじん 48g  
 三温糖 12g  
 酒 4g  
 しょうゆ 16g  
 穀物酢 12g

※材料は中学年の4人分量です。給食は大量調理なので野菜からでる水の量などの影響があります。味をみながら、ご家庭の味にアレンジしてみてください。

作り方

- ①たまねぎ(せん切り)、にんじん(せん切り)を切り、茹でておく。
- ②すべての調味料を煮立たせ、①を入れる。
- ③あじを三枚におろし、小口切りにし、小麦粉をつけて揚げる。



給食では、子どもたちが食べやすい小口切りにして調理しています。また食材も一度煮て安全に調理しています。ご家庭では、あじのサイズに合わせてそのままの揚げたり、または違う魚で調理してみてください。

